E（イー）ひと発見！

いいひと はっけん　＃53

坪井（つぼい） 玲樹（なるき）さん　秋津地区

「ブログもやっています！」
http://www.nalki.com/

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを紹介します

おしゃれなヘアースタイルと上質な空間を提供し、刺激を与えるサロンにすることを心がけているという坪井さん。自身が経営している美容院 nalki hair salon は開店してから1年が過ぎました。

坪井さんは、地元の高校を卒業後、美容師を志し上京。専門学校を経て、原宿の美容院に勤務し、店長として働いていたものの、家族の意向もあり飯山へUターン。その後、現在の場所に開店する運びとなり、「店名やデザイン、内装など、ほとんど飯山の友人にお世話になりました」と今でも感謝しているそうです。

休日は、友人と飲みに行ったり、愛犬と散歩やドッグランなどで過ごしているそうですが、趣味は〝ヘアデザイン〟という坪井さん。「仕事（ヘアデザイン）をしている時が一番楽しいですね」と話します。

お店からは新幹線の開業状況が見え、「新幹線の開業が楽しみ。飯山も自然は残しつつ、都会的になって欲しいですね」と話し、飯山の発展を願っている坪井さんでした。

いいやまNPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局（☎・FAX㊷7030）

いいやまNPOセンターが本町の飯山市福祉センターに移転して、もうすぐ2年を迎えますが、皆さんはいいやまNPOセンターを利用したことはありますか？

これまで親しみやすいセンターをめざし、多くの方にご利用いただけるよう活動してきました。このNPOセンターの目的は、市内で活動するNPOやボランティア団体の運営の相談や支援、助成金の申請の指導・助言、団体の催しの広報、団体間のネットワーク作りの推進を行っています。いいやまNPOセンターの会員にならなければ、センターを利用できないと言うわけではありません。

いいやまNPOセンターでは、市民の皆さまからお寄せられた、さまざまなNPO活動に関する、質問や相談にお答えします。

NPOについての質問・疑問にお答えします

例えば・・・

Q. NPOの仕組みについて、詳しく知りたいけどどうすれば…

A. NPOについての基礎をお答えします！

Q. NPOってどんな団体があるの？

A. 団体のご紹介を行います！

Q. NPO活動や市民活動をこれからはじめたいがどうしたらいいかわからない

A. NPO・市民活動の運営の相談、支援を行います！

Q. 飯山市や市外で活動しているNPO団体やボランティア団体の情報が知りたい

A. 希望する活動団体の情報を提供します！

いいやまNPOセンターでは、どんな質問・疑問にもお答えします！

NPOについて、ちょっと疑問に思ったこと、ボランティア活動などに興味がある方、是非いちど「いいやまNPOセンター」に足を運んでください。新しい発見があるはずです。

いいやまNPOセンターは飯山市福祉センター内
URL：http://www.iiyama-catv.ne.jp/~npo/　Eメール npo@iiyama-catv.ne.jp

健康メモ

日常生活で〝ながら運動〟

ながら運動とは、家事をしながら、仕事をしながらなど、日常生活の動作に合わせて行う運動のことです。日常生活でのながら運動で大切なのは、「有酸素運動」「筋トレ（筋力トレーニング）」「ストレッチ」の3種類です。毎日の生活を、ながら運動で効率的な運動へ変えましょう

▽有酸素運動

歩くことに代表される有酸素運動で、エネルギーを消費したり、心肺機能を高めて疲れにくい体を作ります。運動不足、老化に伴う病気、生活習慣病などの予防や改善にも効果があります。買い物歩き、通勤歩き、階段昇降、散歩、自転車こぎ、室内その場歩きなどの他、床掃除、風呂掃除、ごみ出し、洗車など5～10分以上続けて作業できる活動なども、持久力が鍛えられます。普段より「ちょっと素早く動く」ことを心掛けましょう。

▽筋トレ

筋肉や骨に適度な刺激を与える筋トレで、たるみを引き締めたり、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げ、太りにくい体質にします。肥満・糖尿病・骨粗しょう症などにも効果があります。デスクワーク・家事・歯磨きなど、日常の何気ない場面で工夫すると、より多くの筋トレができます。普段より「ちょっと力を込めて、ゆっくり行う」ことを意識しましょう。

▽ストレッチ

筋肉を気持ちよく伸ばすストレッチで、血行を良くし、新陳代謝や柔軟性を高めます。腰痛・肩こりなどの予防や改善、免疫力を高めたり心身のリラックス効果もありますストレッチのチャンスは、仕事の合間、風呂上り、運動前後、テレビを見ながらなど、いつでも至る所にあります。呼吸を止めず「ゆっくり・じわじわ～っと伸ばす」のがこつです。

【健康運動指導士　鈴木弘美】

国民健康保険

シリーズ 238

医療費が高額になったとき

高額療養費が支給されます

国民健康保険では、同じ月内にかかった医療費の自己負担額（医療機関の窓口で支払われた医療費）が高額になった場合は、申請して認められると、自己負担限度額を超えている医療費を高額療養費として支給しています。

自己負担限度額については、市役所国保年金係までお問い合せください。

ただし、自己負担額のうち、食事療養費や差額ベッド料等は対象になりません。

申請にあたって

自己負担額が限度額を超えた場合は、領収書・保険証・振込先の通帳等・印鑑をお持ちいただき、市役所国保年金係窓口で申請手続きをお願いします。

なお、領収日から2年を経過しますと高額療養費の支給はできなくなりますので、ご注意ください。

また、入院する場合、事前に手続きをすることで入院時の窓口での支払額を自己負担限度額までとすることができます。

お問い合わせ・申請先
市民環境課 国保年金係
☎㊷3111
内線153・154

予防接種 乳幼児健診　9月

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
（☎62－3111　内線630）

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分
（離乳食教室は午後2時～3時30分）

◇4か月児	9月	1日(水)	平成22年	4月生まれ
◇離乳食教室	9月	9日(木)	平成22年	4月生まれ
◇10か月児	9月	8日(水)	平成21年	10月生まれ
◇1歳半	9月	15日(水)	平成21年	2月生まれ
◇2歳児	9月	6日(月)	平成20年	8月生まれ
◇3歳児	9月	29日(水)	平成19年	8月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時
持ち物・・・母子健康手帳、予診票

◇BCG
・接種日及び対象地区
9月7日（火）　全地区
3か月～6か月になるまでに1回接種
※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇三種混合
・接種日及び対象地区
9月14日（火）全地区
①1期初回…3か月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種（2歳になるまでが望ましい）
②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種（7歳半になるまでに）
※接種後1週間は他の予防接種はできません

結核の予防のための BCG 予防接種

結核は日本で重大な感染症です。「過去」の病気ではなく、今でも1日に68人の新しい患者が発生しています。

結核で何より怖いのは、自分が結核と気づかず周りの人にうつしてしまうことです。抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、生命を危ぶむことすらあります。

そのため、結核予防の BCG ワクチンを適切に接種し、免疫をつけておけば、発病する機会を大幅に減らすことができ、その効果は10年以上持続されます。

BCG の接種期間は、生後3か月～6か月の3か月間です。3か月になったらできるだけ早めに受けておく必要があります。